

スペックフィットネスクラブ プログラムスケジュール

2022年10月～12月

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
10:00													10:00
11:00	歩くエアロ (吉原) 15	スクール②	ヨガ (繁延)	スイミング ビギナー③ (有料)	ステップアップ (柴) 15	エアロ (MICHIKO) 10	ヨガ (高柳) 15	スクール②	エアロ入門 (下尾) 15	スイミング ビギナー③ (有料)	ヨガ (井上) 15	スイミング ジュニア③	11:00
12:00	ストレッチ& コンディショニング (吉原) 10	水中 ウォーク 40	ZUMBA (繁延) 15	バタフライ 初級 (有料)	ステップ (柴) 15	ヨガ (井上) 45	ヨガ (高柳) 15	クロール 上級 40	エアロ (下尾) 15	バタフライ 初級 (有料)	チャレンジ エアロ (村井) 15	クロール 初級 なんでも スイミング②	12:00
13:00	ストレッチ フロー (今堀) 15	フィン 初級 10	エアロ 入門 (繁延) 15	腰痛解消 ウォーキング 45	ヨガ (井上) 45	背泳ぎ 初級 25	歩くエアロ (吉原) 45	背泳ぎ 上級 10	ピラティス (ようこ) 45	ミニ マスターズ 45	ヨガ (高柳) 15	アクアビクス (桂田) 15	13:00
14:00	コンディショニング (今堀) 15	バタフライ 上級 40	ZUMBA (コバサオ)		チャレンジ エアロ (下尾) 45	平泳ぎ 上級 55	ヨガ (若尾) 45	アクアビクス (吉原) 15	アクアビクス (ようこ) 45				14:00
15:00	チャレンジ エアロ (土居) 15	ジュニア スイミング③	エアロ (尾山)		キック ボクササイズ (下尾) 45	ジュニア スイミング③	チャレンジ エアロ (吉原)	ジュニア スイミング③	歩くエアロ (福嶋) 45	ジュニア スイミング③ 45	歩くエアロ (土居) 45	ジュニア スイミング③	15:00
16:00		ジュニア スイミング④						ジュニア スイミング④			歩くエアロ (橋本)		16:00
17:00		ジュニア スイミング⑤	キッズダンス スクール	ジュニア スイミング⑤	キッズダンス スクール	ジュニア スイミング⑤	キッズダンス スクール	ジュニア スイミング⑤		ジュニア スイミング⑤			17:00
18:00													18:00
19:00	歩くエアロ (土居) 45	スイミング ジュニア②	ヨガ (ようこ) 45		ヨガ (松村) 45	ジュニア スイミング①	コンディショニング (下尾) 45	ジュニア スイミング②	ヨガ (若尾) 30				19:00
20:00	コンディショニング (土居) 45	なんでも スイミング	ヨガ (ようこ) 15	平泳ぎ なんでも スイミング	ピラティス (松村) 15		シェイプアップ トレーニング (SATOMAI) 45	背泳ぎ なんでも スイミング	ヨガ (若尾) 15	フィン スイミング 2			20:00
21:00	ZUMBA (伊賀松) 45	チャレンジ エアロ (桐村) 10	ステップ (桐村) 55		歩くエアロ (伊賀松) 15		ZUMBA (SATOMAI) 35		ステップ (土居) 15	マスターズ			21:00
22:00					ステップアップ エアロ (伊賀松) 45				キック ボクササイズ (土居) 45				22:00

黄色は10月からの新プログラム及び変更プログラムです。

水色は有料プログラム

ピンクは初めての方や体力に自信のない方も安心して参加して頂けます。

プログラムの参加方法は、開始30分前から2Fアスレカウンターにて受付しております。
原則的にはアスレカウンターにてお申し込み頂きますが、プールトレーニング中に参加希望がある場合や
連続受講を希望される場合はスタッフにお申し出ください。定員に余裕のある場合は受付させて頂きます。
プログラム及び担当者は予告なく変更・中止となる場合がございます。あらかじめご了承の程、お願いいたします。

営業時間	月～金	10:00～22:30
※チェックインは営業時間 30分前となっています。	土	10:00～20:00
	祝日	10:00～19:00

休館日	毎週日曜日
-----	-------

祝日プログラム	一部休講となる場合がございます。 ※夜のプログラムはございません。
---------	--------------------------------------

東淀川区小松1-5-3
06-6326-5577